

舞蹈把杆常用固定的还是移动的舞蹈把杆价位以及考款式

产品名称	舞蹈把杆常用固定的还是移动的舞蹈把杆价位以及考款式
公司名称	盐山多利达文体器材有限公司
价格	30.00/米
规格参数	产品类别:体操用品 材质:水曲柳实木 颜色:白色 粉色
公司地址	盐山县盛世佳苑1号楼2单802室
联系电话	0317-5129521 15231799390

产品详情

舞蹈把杆常用固定的还是移动的舞蹈把杆价位以及考款式

舞蹈把杆又名座，消费者可根据适用需求不同自由选择，移动式大底座每对达到50kg，

小底座每对达40kg，移动式大底座直径达到41cm左右，重量为每个25kg，移动背部松懈，脊椎没有用力。压腿：动作步骤：右手扶把，右腿放在把杆上，膝盖绷直，后背挺直向下压，注意身体一定要方正。锻炼部位：抻拉腿部韧带，使腿型更加修长。动作误区：膝盖弯曲，脚面没有绷直，背部弯曲式小底座直径在35cm左右，重量每个可达20kg。此外，

移动式舞压腿杆，主要分为移动式舞蹈把杆，落地固定式舞蹈把杆，壁挂式舞蹈把杆三大类。，在压腿的过程中不要苛求一定要压下去，保持正确的姿态，日积月累就可以拉长韧带，达到要求。特别注意的是胯部要端正。压旁腿和后腿的时候学生容易出胯和斜胯，需要及时矫正。在压旁腿时，同侧的手扶住把杆而这三类舞蹈把杆一般均可根据使用者身高调节高度。